

**SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARINI MAZMUNI, TASHKILLASH VA O'TKAZISH
METODIKASI****Sulaymonov Jaxongir Solijonovich**

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
Universiteti farg'ona filiali sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati
kafedrsi assistent o'qituvchisi*

Tayanch so'zlar: *voleybolchi, tezkorlik, tezlik, tayyorgarlik, jismoniy holat, ruhiy, seksiya, o'yin, barqaror, kuchli, chaqqon, nazorat, sinov, natija, ko'rsatkich.*

Ключевые слова: *Волейболист, скорость, скорость, подготовка, подготовленность, психика, секция, игра, стабильный, сильный, ловкий, контроль, испытание, результат, выступление.*

Key words: *Volleyball player, swiftness, speed, preparation, fitness, mental, section, game, stable, strong, agile, control, test, result, performance.*

Annotatsiya: *Maqolaning qisqacha mazmuni shundan iboratki, avvalo sport seksiyasi nima, unga o'quvchilarni qanday jalb qilinadi, mazmuni nimalardan iborat, mashg'ulotlarni tashkillash hamda o'tkazish uslublari yosh murabbiylarga amaliy yordam bo'ladi deb hisoblaydi muallif. Sport seksiyasi mashg'ulotlarida har bir shug'ullanuvchining individual jixatlariga yondashuvlari haqida so'z boradi.*

Аннотация : *Краткое содержание статьи заключается в том, что, прежде всего, что такое спортивная секция, как привлечь к ней студентов, каково ее содержание, а также автор считает, что методы организации и проведения тренировок станут практическим подспорьем молодым тренерам. . В тренировках спортивной секции мы говорим о подходах к индивидуальным аспектам каждого спортсмена.*

Annotation: *The summary of the article is that, first of all, what is the sports section, how to attract students to it, what is its content, and the author believes that the methods of organizing and conducting training will be a practical help to young coaches. In the training of the sports section, we talk about the approaches to the individual aspects of each athlete.*

KIRISH

Hozirgi zamon maktab o'quvchisi o'zining 85% vaqtini o'tirib o'tkazadi. U sinfdan – sinfga ko'chgan sari harakat faolligi so'zsiz pasayib boradi. Bu esa uning salomatligi va jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday kamchilikni yo'qotish uchun bolalarni juda kichik yoshdan boshlab muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan mashg'ul qilish lozim.

Sport o'yinlaridan sport seksiyasi ishini takomillashtirish ham maktab o'quvchilarini yanada ko'proq mashg'ulotlarga jalb etishda vosita bo'lib xizmat qiladi. Sport o'yinlari dunyoda keng taraqqiy etgan. Uning ommaviyligi shundaki, yoshlar va barcha mehnatkashlarni jismoniy tarbiya va sport bilan sistemali shug'ullanishga, "Salomatlik" sinov me'yorlarini topshirishga va faol dam olishga vosita bo'lib xizmat qiladi.

ASOSIY QISM

Sport o'yinlari bilan shug'ullanish odam harakat apparatini rivojlantirishga imkoniyat yaratadi, hayotiy zarur bo'lgan chaqqonlik, chidamlilik, reaksiyani tezkorligi kabi sifatlarni shakllanishga yordam beradi, nafas olish, yurak – qon tomir va muskul sistemalarini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni yo'qotadi.

Sog'lomlashtirish – gigiena tomondan sport o'yinlari tarbiyaviy va targ'ibot-tashviqot jihatdan katta ta'sir ko'rsatadi.

Sportcha kurash nafaqat ishtirok etuvchilarga, balki tomoshabinlarga ham maroqlidir. Bu kuchli bo'lishga intilish, chaqqonlik, jasurlik, o'z harakatlari bilan jamoaga aqliy yordam berish kabi sifatlarni tarbiyalaydi.

Maktabda sport o'yinlari seksiyasini tuzish va mashg'ulotlarga ko'proq shug'ullanuvchilarni jalb etish uchun jismoniy madaniyat jamoasida bir qancha tadbirlarni o'tkazish kerak. O'quvchilar bilan o'tkazilgan biror bir kecha yoki umumiy yig'indan keyin voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, tennis, musobaqalari haqidagi (masalan, jahon chempionati) filmlarini yoki ko'rgazmalarni ko'rsatishdan boshlash mumkin. Shundan so'ng mamlakatimizning, viloyatning, shahar va tumanning taniqli murabbiylari bilan uchrashuv o'tkazishni yo'lga qo'yish kerak. Ular sport o'yinlari haqida, sport hayotidagi qiziq voqealar haqida gapirishib, sport bilan shug'ullanishning ajoyib tomonlari haqida hikoya qilib beradilar. Kecha yoki umumiy yig'in oxirida shahar, tuman yoki BO'SM ning kuchli jamoalari o'rtasida ko'rgazmali o'yin o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bularning barchasi qatnashchilarda sport o'yinlariga katta qiziqish uyg'otadi va amaliy mashg'ulotlarni aqlan o'tkazish bu qiziqishni mustahkamlaydi. O'quv guruhlarini tashkillab, komplektlash ko'pincha o'yin malakalarini o'rgatishda muvaffaqiyatlarga olib keladi. Bunga jidiy e'tibor berish kerak va har qanday holatda "ro'yxat bo'yicha" oddiy bo'linishga yo'l qo'ymaslik kerak, hech bo'lmaganda tarkib soni to'liq bo'lishi zarur. Agar jamoa unchalik katta bo'lmasa, ya'ni xohlovchilar soni 15-20 o'quvchini tashkil qilsa, komplektlash alog'ida mehnatni talab qilmaydi. Ammo hohlovchilar soni ko'p bo'lsa, shug'ullanuvchilarni sport o'yini bo'yicha malakalarini egallashda ularni tayyorgarligi va potensial imkoniyatlariga qarab guruhlariga oshirish lozim. Bunda eng yaxshi ko'rsatkichga ega bo'lganlarni bir guruhga, qolganlarni boshqa guruhga birlashtirish kerak.

Tanlab olishda quyidagi ko'rsatkichlar hisobga olinadi: jismoniy tayyorgarlik darajasi, o'yin texnikasini egallash qobiliyati, antropometrik ma'lumotlari, o'yinni malakalarini egallash darajasi va boshqalar.

Bizning sharoitda sport o'yinlari juda ommalashgan. Maktabda deyarli barcha o'quvchilar bu o'yinlarga qiziqishadi. Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun nazorat sinovlarini qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi: vertikal sakrash, turgan joydan uzunlikka sakrash, tomonlari 10 va 5m bo'lgan uchburchak bo'yicha yugurish, 1kg og'irlikdagi to'ldirma to'pni ikki qo'llab bosh orqasidan turgan joyida va sakraganda uloqtirish, voleybol setkasi orqali tennis to'pini sakrab mo'ljalga uloqtirish.

Vertikal sakrash balandligini turli usullar bilan aniqlash mumkin. Bunda sinalayotgan o'quvchining bo'yidan kelib chiqib, gavda umumiy og'irlik markazini ko'tarish balandligi hisobiga olinadi. Sakrovchanlikni aniqlash uchun asosiy usullar: tayanch joyidan mahkamlanadigan qurilmaga santimetrli lentani o'tkazish, ilib qo'yilgan lentaga etish, unda panja uchlari bo'yicha kaftlarni boshlang'ich holati aniqlanadi – bunda yuqoriga sakrashni oxirgi nuqtasi belgilanadi; sinaluvchini holati oq qog'ozga qayd qilinadi. Uzunlikka sakrash yumshoq tayanchga bajarilishi zarur. Yugurish bo'yicha sinov o'tkazish uchun ikkita har xil tomonlama uchburchak chiziladi: birining tomoni 10 m, boshqasini 5 m. Har bir burchakka to'ldirma to'p qo'yiladi. Signal bo'yicha sinalayotgan o'quvchi chap yoni bilan uchburchakka (soat strelkasiga qarama-qarshi) 30m yugurib boradi. Ikkinchi sinovda u 15m chap yon bilan yugurib boradi, bundan so'ng orqaga buriladi va yana 15m o'ng yon bilan uchburchakka qarab (soat strelkasi yo'nalishi bo'yicha) yugurib boradi.

Turgan joyida uloqtirishda sinalayotgan o'quvchi oldiga to'ldirma to'p qo'yilgan holatda o'tkaziladi. To'pni olib, orqaga egilib, bosh orqasiga ikki qo'llab to'pni olib boriladi va uni oldinga uloqtiriladi. Sakrashda to'pni uloqtirish ham xuddi shu dastlabki holatdan amalga oshiriladi.

Setka orqali tennis to'pini uloqtirish quyidagicha bajariladi: o'quvchi qo'lda to'p bilan hujum chizig'idagi 4 zonada turadi. Keyin yugurib ikkala oyoqda deysinib yuqoriga sakraydi va 6 zona turgan nishoshga bir qo'llab setka orqali sakrashda to'pni uloqtiradi. Bunda setkani balandligi o'quvchini yoshi va jinsiga mos kelishi talab etiladi.

O'yin texnikasini qanday bilish qobiliyatini aniqlash uchun yo'riqchi yoki ko'rikka alohida taklif qilingan o'quvchi tomonidan ko'rsatilgan usullarni soddalashtirilgan yoki qisqartirilgan sharoitlarda o'quvchi bajarib berishi kerak. O'zini ustida yuqori uzatish va yuqoriga-to'g'riga uzatish, pasidan va yuqoridan to'g'ri podacha, rezinaga o'rnatilgan to'plarga hujum zarba berish (5 ballik sistemada) bajariladi.

Taktika bo'yicha qobiliyatlarni o'yinlarda kuzatib aniqlanadi. Bunday kuzatishlar o'quvchini maqsadga muvofiq ravishda o'yin paytida oldin o'rganganlarini qanday bajarish va harakat malakalarini bilishga yordam beradi. O'yinda qatnashishga qarab shug'ullanuvchilarni reaksiya tezligini, epchilligini, fikrlash qobiliyatini va taktik bilimini rivojlantirish haqida ma'lumotlarga ega bo'linadi. Bu sifatlar sport o'yinlari bilan muvaffaqiyatli shug'ullanish uchun zarurdir. Bulardan tashqari turli xil topshiriqlar bilan estafetalar qo'llaniladi: turli xil dastlabki holatlardan turlicha harakatlanish usullarini bajarish, ya'ni harakatda burilishlar, to'siqlardan oshib o'tish va boshqalar. Va yana

harakatli o'yinlardan ham foydalanish mumkin, bunda tezlik reaksiyasini harakatlarni almashtirish tezligi bilan qo'shib aniqlash va boshqa harakatlarni ham aniqlash mumkin: "Kecha va kunduz", "Chaqiruv", "Ovchilar va o'rdaklar", "Qo'rg'onni himoyalash", "To'p ilib oluvchiga", "To'p uchun kurash". Yakunda o'yin o'tkaziladi, barcha hohlovchilar kuch jihatdan teng komandalarga ajratiladi. O'yinlarni kuzatish sport turining malakalarini egallash darajasini ko'rish imkoniyatini beradi. Ko'rsatilgan sinovlarda ko'rsatkichlarni yaxshi bilganlar, odatda texnik usullar va taktik harakatlarni boshqalardan ko'ra yaxshiroq bajarishi va o'yinda muvaffaqiyatli harakat qilishi ko'rinadi.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, o'quv guruhlarini tashkillab, komplektlash, ko'pincha voleybolchilarni o'yin malakalarini o'rgatishda muvaffaqiyatlarga olib keladi. Bunda jiddiy e'tibor berish kerak va har qanday xolatda "ro'yxat bo'yicha" oddiy bo'linishga yo'l qo'ymaslik kerak, xech bo'lmaganda tarkib soni to'liq bo'lishi zarur. Agar jamoa unchalik katta bo'lmasa, ya'ni hohlovchilar soni 15-20 o'quvchini tashkil qilsa, komplektlash alohida mehnatni talab qilmaydi. Ammo hohlovchilar soni ko'p bo'lsa, shug'ullanuvchilarni voleybol o'yini bo'yicha imkoniyatlarga qarab guruhlariga ajratish lozim. Bunda eng yaxshi ko'rsatkichga ega bo'lganlarni bir guruhga ajratish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini riojlantirish. T. O'zDJTI nash. 2005y. -171 s.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М. "ФиС". 1991.-238 с.
3. L.R. Ayrapetyans, A.A.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati.OO'YUlar uchun darslik. Toshkent – 2011.
4. Xasanov A.T., Qurbonov G'.R., Hakimov S.X. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol). O'quv qo'l. Farg'ona. 2022 y. -202 s.
5. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. "Zar qalam", 2004- 299b.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.
7. Легоньков С.В. Методика обучения техническим приемам игры в волейбол: учб.пособ. / С.В.Легоньков. Смоленск, 2003. – 72 с.
8. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. Олимпийская литература, 2015. Т. 1. 680 с.
9. Pulatov A.A., Kdirova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (voleybol)/ O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 242 b.
10. Po'latov A.A., Isroilov Sh. X.. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent – 2007 y. - 148 s.

INTERNET SAYTLARI:

1. www.ziyonet.uz
2. www.bilim.uz.
3. www.eduportal.uz
4. www.lex.uz